تخفيف الوزن و السمنة

السمنة هي عبارة عن زيادة مخزون الجسم من الطاقة على هيئة شحوم متراكمة داخل الجسم وذلك نتيجة الزيادة في استهلاك الأطعمة الغنية بالطاقة أو نقص وقلة النشاط البدني والحركي أو هي بعبارة أخرى عدم التوازن بين السعرات الحرارية الداخلة للجسم (عن طريق الأكل) والسعرات الحرارية المستهلكة (عن طريق الجهد المبذول).

أسبابها :

هناك عدة أسباب نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر :

١. الإسهاب في الأكل خاصة الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون .
٢. أسباب وراثية .
٣. اختلال في نشاط الغدد الصماء (مثل نقص إفراز الغدة النخامية واضطراب نشاط الغدة الدرقية).
٤. العادات الغذئية الخاطئة والنواحي الإجتماعية والإقتصادية.
٥. قلة المجهود والنشاط الحركي .
٦. العوامل النفسية مثل القلق و الإكتئاب .

مضاعفاتها:

إن مضاعفات السمنة أخطر من السمنة نفسها وبالرغم من ذلك فإن كثير من الناس لا يهتم بها حتى يصاب بأحد هذه المضاعفات ومنها :التهابات المفاصل والآم الظهر ، سرطان الثدي ، أمراض القلب والشرايين وضغط الدم، إرتفاع الكوليسترول في الدم ، أمراض الجهاز التنفسي ، داء السكري ، حصى المرارة ، العقم وتأخر الإنجاب واضطرابات الدورة الشهرية ، الإرهاق والخمول واضطرابات النوم، التهابات الجلد الفطرية نتيجة التعرق الزائد .

هناك عدة طرق للتخلص من السمنة نجملها في ما يلي :

- تقليل الأكل المعتاد بحيث تأكل نصف الكمية التي اعتدت عليها .
- تنويع الأكل بحيث يشمل مجموعات الغذاء الأساسية (اللحوم ، البقول ، الخبز والحبوب، الحليب ، الخضار والفواكه).
- الحرص على أن لا تخلو وجبة من الخضروات الورقية مثل سلطات الخس والبقدونس .
- الأفضل طهي الطعام بطريقة الشوي أو السلق وتجنب التحمير والقلي .
- الإقلال من كمية السكر المستخدم في تحلية الشاي والعصائر.



- لا تستعمل الأدوية والأكلات الخاصة بالرجيم كالتي تعرض في الأسواق و أسأل المختصين المؤهلين عن المناسب .
- تجنب شراء الأكلات المغرية .
- قلل من الأغذية مرتفعة السعرات مثل السكريات ، المعجنات ، الشوكولاتة . المشروبات الغازية ، وركز بكميات أكبر على الأغذية قليلة الطاقة مثل الخضار والفواكه.
- ضع الأطعمة التي تريد أن تأكلها في أوعية صغيرة حتى تظهر لك بأنها كبيرة.
- يفضل شرب السوائل و العصائر غير المحلاة وتناول السلطة قبل تناول الطبق الرئيسي .
- مزاولة نشاط يومي رياضي بشكل يومي يتناسب مع الجسم .

توصيات

- لا تسرع في الأكل وامضغ جيداً وحاول أن تأكل على فكيك الإثنين بالتناوب .
- لا تجلس مع من يغريك بالأكل أو يهون عليك الأمور .
- اجعل لك ورقة تسجل فيها عدد الكيلوات التي تنقصها .

وفي النهاية تذكر قوله تعالى « كلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين » وقول النبي صلى الله عليه وسلم « ما ملاء ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه » .